

Die Sonne zu meiden könnte lebensgefährlich sein

Von [Wiebke Hollersen](#) | Veröffentlicht am 27.03.2016 | Lesedauer: 3 Minuten

Darum unbedingt in die Sonne gehen

Quelle: Die Welt

In den letzten Jahren ist Sonnenbaden immer mehr in Verruf geraten: höheres Hautkrebs-Risiko, schnelleres Altern. Eine Langzeitstudie aus Schweden hat aber nun neue Erkenntnisse hervorgebracht.

Wer die Sonne meidet, schützt sich vor Hautkrebs. Trotzdem könnte der Verzicht auf Sonne „so gefährlich wie Rauchen“ sein. Das schreiben Forscher, die in einer Studie 30.000 Frauen begleitet haben.

In der Sonne liegt man inzwischen ja auch oft mit schlechtem Gewissen. Ist das nicht total ungesund? Verkürzt man hier gerade sein Leben? Sonnenbaden erhöht schließlich das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

Aber das Leben ist selten einfach, sondern meistens eine einzige, endlose Risikoabwägung. Zum Sonnenbaden gibt es einen neuen Kenntnisstand zu bedenken. Eine Langzeitstudie aus Schweden hat soeben ergeben, dass es ziemlich gefährlich sein könnte, das Sonnenbaden zu lassen.

Und das, obwohl Sonnenbaden das Hautkrebsrisiko erhöht. Das stellen die Schweden nicht infrage. Aber sie schreiben: „Das Meiden der Sonne erhöht das Sterberisiko im selben Maße wie das Rauchen.“ Es ist ein großer Satz. So gefährlich wie das supergefährliche Rauchen soll der Schatten sein?

Wer die Sonne streng mied, starb bis zu zwei Jahre eher

Die Quelle der Studie ist gut. Sie stammt aus dem [Karolinska Institutet](#), einem der angesehensten medizinischen Forschungsinstitute Europas, und ist im „[Journal of Internal Medicine](#)“ erschienen. Vor allem aber ist die Datenbasis groß. Fast 30.000 schwedische Frauen gaben Auskunft darüber, wie oft und wie lange sie in die Sonne gingen, 20 Jahre später sahen die Forscher nach, wie viele der Frauen verstorben waren.

Die Fragebögen waren zwischen 1990 und 1992 verteilt worden. Die Schwedinnen waren zwischen 25 und 64 Jahre alt. Sie sollten angeben, wie oft sie sich im Sommer sonnten, ob sie im Winter an fernen Stränden oder auf Skipisten in der Sonne saßen, ob sie Solarien nutzten.

Nur 1700 Frauen, knapp sechs Prozent, stellten sich als regelrechte Sonnenvermeiderinnen heraus. In dieser Gruppe fanden die Forscher aber die höchste Sterblichkeit. Die Frauen starben bis zu zwei Jahre eher als Frauen, die sich sonnten, so oft es ging.

Risiko für bösartigen Hautkrebs insgesamt gering

Das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, sank, je mehr die Frauen sich sonnten. Das galt auch für alle anderen Todesursachen – [Krebs](#) ausgenommen. Das lag den Forschern zufolge daran, dass die Frauen, die sich häufig sonnten, insgesamt länger lebten. Im Alter steigt leider das Krebsrisiko.